

Opinnäytetyö (AMK)  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja  
Sirkus  
2015

Marina Myukhkyurya

# HAND TO HAND – VAIHE VAIHEELTA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Teatteri-ilmaisun ohjaaja | Sirkus

Toukokuu 2015 | Sivumäärä 24

Minna Karesluoto

Marina Myukhkyurya

## HAND TO HAND – VAIHE VAIHEELTA

Opinnäytetyöni käsittelee pariakrobatian hand to hand nimistä pyramiditekniikkaa ja sen harjoitusvaiheita. Kyseinen tekniikka on yksi yleisimmistä pariakrobatian tekniikoista, ja sitä lähdetään harjoittelemaan heti kun pariakrobatian perustekniikka on hallussa.

Työssä esitellään tekniikan harjoitusvaiheita ja variaatioita, joita havainnollistan kuvien avulla. Harjoitteluprosessissa on erilaisia helpottavia ja vaikeuttavia tekijöitä, sekä turvallisuushuomioita, joista on hyvä tietää.

Aineistona olen käyttänyt venäläistä alan kirjallisuutta, European Federation Of Professional Circus SCHOOLS (FEDEC) julkaisuja, omaa intensiivistä harjoittelukokemusta sekä keskustelua akrobatian mestarin Marina Vavilovan kanssa.

### ASIASANAT:

Pariakrobatia, akrobatia, sirkus, urheilu, liikunta, pyramidit, käsilläseisonta, ylämies, alamies, hand to hand

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Performing arts | Circus

2015 | Total number of pages 24

Minna Karesluoto

Marina Myukhkyura

## Hand to hand — step by step

Hand to hand handstand is one of the most common techniques of pair acrobatics. One can start to practice it as soon as one masters the basic skills of pair acrobatics. This thesis addresses the steps in practicing the technique.

The progressive phases of practicing and different variations of the technique are illustrated using photographs. Facilitating and impeding factors affecting the training as well as safety considerations are discussed.

The work is based on Russian literature on pair acrobatics, FEDEC (European Federation of Professional Circus Schools) publications, in-depth personal experience of the writer and discussions with Marina Vavilova, Master of Sport of the USSR.

### KEYWORDS:

pair acrobatics, acrobatics, circus, sports, physical education, human pyramids, handstand, flyer, base, hand to hand

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 HAND TO HAND – HARJOITUSVAIHEET ALAMIEHEN KOUKUSSA OLEVIIN KÄSIIN</b>	<b>7</b>
2.1. Alataso	10
2.2. Keskitaso	12
2.3. Alamies seisomassa	13
2.4. Poistulo käsilläseisonnasta	13
<b>3 HAND TO HAND - HARJOITUKSET ALAMIEHEN SUORILLE KÄSILLE</b>	<b>16</b>
3.1. Harjoitukset maassa	16
3.2. Alamiehen käsien suoristus tempoon	17
3.3. Ylämies suoraan suorille käsille	21
<b>4 PÄÄTELMÄT</b>	<b>22</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>23</b>

# 1 JOHDANTO

Hand to hand on pariakrobatian yksi olennaisimmista tekniikoista. Sitä tekevät tyttö-poika parit, tyttö-tyttö ja poika-poika parit. Mistä harjoittelu kannattaa aloittaa? Mitä pitää tietää turvallisuudesta? Minkälaisia variaatioita harjoitteluun on olemassa? Erityisesti näihin kysymyksiin olen etsinyt vastauksia, ja hyvin perusteellisesti myös löytänyt ne.

Itse olen harjoitellut kyseistä temppua tyttö-tyttö parissa alamiehenä ja ylämiehenä tyttö-poikaparissa. Tiedän miten haastavaa harjoitteluprosessi on, ja miten harjoitusympäristö siihen vaikuttaa.

Ensimmäinen hand to hand parini oli pieni tyttö, eli olin itse alamiehenä. Koska meidän kokoeromme oli huomattava, meidän harjoittelukaari oli melko samanlainen. Muutama vuosi myöhemmin, kun en enää harjoitellut hand to hand tekniikkaa yllämainitun tytön kanssa, pääsin kokeilemaan ylämiehen roolia tyttö-poika parissa. Tekniikka tuntui hyvin pitkään hankalalle ja epävarmalle. Pitkän ja haasteellisen harjoitusprosessin jälkeen saimme kuitenkin parini kanssa tempun onnistumaan, ja edistymme hyvinkin pitkälle tekniikassa. Tässä ohella pääsin vain kokeilun vuoksi kokeilemaan ylämiehen roolia tyttö-tyttö parissa, mikä tuntui aivan erilaiselta. Jos duossa molemmat tytöt tai pojat ovat hyvin samankokoiset, alamies voi helpottaa tekniikkaa nojaamalla käsillään olkapäitä vasten.

Vasta harjoitellessani eri parikokonaisuuksissa ja duon rooleissa opin soveltamaan eri harjoitustapoja. Hand to hand on hyvin yleinen tekniikka, mutta harva tietää, miten paljon erilaisia tapoja ja helpotuksia tai vaikeutuksia harjoittelussa on olemassa. Tästä syystä useimmilla pareilla ilmeneekin virheitä, epäonnistumisia ja onnettomuuksia.

Oman kokemukseni ja pitkän harjoitteluprosessin pohjalta kerron tekniikan harjoittelukaaren vaihe vaiheelta. Pilkon jokaisen harjoituksen osiin ja analysoin tekniikan suorittamista yhdessä akrobatian mestarin Marina Vavilovan kanssa.

Lisäksi olen analysoinut European Federation of Professional Circus Schools (FEDEC) pariakrobatian tekniikan materiaaleja sekä venäjänkielistä alan kirjallisuutta. Harjoittelun lisäksi kuvailen työturvallisuutta lisääviä menetelmiä.

## 2 HAND TO HAND – HARJOITUSVAIHEET ALAMIEHEN KOUKUSSA OLEVIIN KÄSIIN

Hand to hand- tekniikka on itsestään jo melko vaativa, joten jos pari lähtee harjoittelemaan kyseistä liikettä, oletuksena on, että parilla on hallussa seuraavat käsitteet ja tekniikat:

### -käsien ote

Pari pitää toisiaan käsistä kiinni niin, että tavallisesta kättely-otteesta molemmat siirtää etu- ja keskisormen puristamaan lujaan parin rannetta. “The flexion of the wrists is between 45° and 60°(fig 2 & 3). This positioning favours the alignment of the elbows and shoulders of the Base and the Flier.

The contraction of the fingers should not in any way modify the angle of the wrists.”(FEDEC, chapter 6, 21.)

“The fingers are spread around the hands allowing a stable hold and it minimises the imbalance by way of controlled pressure.” (FEDEC, chapter 6, 21.)

### -kiipeäminen hartioille

Helpoin tapa: Yllämainittua käsien otetta käyttämällä ylämies kiipeää alamiehen hartioille astumalla sivusta alamiehen lonkalle ja toisella jalalla suoraan hartioille. (В. П. Коркин, 39)

-osaaminen tulla turvallisesti maahan vajaa – ja ylimenevästä käsilläseisonnasta (esim. maassa tai tapeilta)

Maassa tapahtuvissa harjoituksissa ylämiehen on osattava itse kääntyä alastuloa varten ylimenevästä käsilläseisonnasta kääntymällä. Keskitasossa ja seisomassa tapahtuvissa harjoituksissa myös alamiehen on osattava kääntää ylämiestään alastulossa eteen tai taakse, viemällä kädet ristiin ja kääntymällä itse.

Hand to hand- tekniikassa on olemassa helpotuksia, joita käytetään usein tyttötyttö pareissa, etenkin jos parin tytöt ovat keskenään lähes samankokoiset.

Jos asia on näin, alamies voi jo alkuharjoituksissa nojata ranteilla hartioitaan vasten. Ensimmäinen harjoitusasento, jossa alamiehen kyynärpäät eivät saa tukea vartalosta on käsilläseisonta alamiehen ollessa vatsalla. Tässä harjoituksessa sekä tästä eteenpäin alamies voi tarvittaessa hyödyntää helpompaa tapaa eli tuettua käsilläseisontaa. Muut parit eivät periaatteessa tarvitse helpotusta tekniikkaan, sillä tyttö-poika pareissa pojan voima yleensä sallii pitää naispuolista henkilöä kyseisessä asennossa. Poikkeuksena on erittäin pienikokoinen alamies poika ja erittäin isokokoinen ylämies tyttö. Poika-poika pari voi taas suorittaa liikkeen myös voiman ansiosta, mikä tyttö-tyttö pareille on huomattavasti haasteellisempaa.

Hyvin tärkeässä asemassa on harjoitusympäristö ja turvallisuus. Mukavin alusta harjoittelemiseen on permantomatto, mikä on tehty esim. useammasta solumuovikerroksesta. Monet muut samantapaiset alustat käyvät myös, kunhan harjoittelu ei tapahdu kovalla, paljaalla lattialla tärähdysten estämiseksi. Permantomaton lisäksi olisi hyvä käyttää isoja ja paksuja patjoja (paksuus n.50cm ja pituus n.2-3m), ylämiehen alastuloa varten. Alatason harjoituksessa isot patjat ovat lähes hyödyttömiä, sillä ylämiehen pudotus tapahtuu hyvin matalalla, eikä patjaa saa asetettua hyvään kohtaan johtuen alamiehen asennosta.

Kun siirrytään keskitasoon, halutessa voidaan käyttää isoja patjoja asettamalla yksi alamiehen eteen ja toinen taakse. Näin alamies jää patjojen väliin. Samalla ajatuksella toteutetaan patjojen asettelu alamiehen ollessa seisomassa. Jos tähän mennessä patjoja ei ole käytetty, niin nyt se on hyvin suositeltavaa, sillä ylämiehen alastulo tapahtuu melko korkealta ja tuskin tässä vaiheessa niin hallitusti ettei patjoja tarvittaisi.

Ylämiehen on pariharjoitusten lisäksi hyvä harjoitella käsilläseisontaa myös itsenäisesti. Tässä vaiheessa on kuitenkin hyvä muistaa, että yksin seistessä maassa tai käsilläseisontatapeilla henkilö hakee tasapainoa itse, mutta pyramidissa sen tekee alamies.



Ylämies voi suorittaa harjoitusta itsenäisesti esimerkiksi tekemällä käsilläseisontaa seinää vasten (pitkiä pitoja) tai pyytämällä jotakuta avukseen balanssin hakuun ilman seinää seistessä, jotta hänen ei itse sitä tarvitse hakea. Näin lihakset vahvistuvat ja ylämies tottuu pitämään omaa painoa käsillään pitempiä aikoja. Ylämiehen on mahdollista harjoitella käsilläseisontaa itsenäisesti myös ilman avustajaa, mutta hänen pitää osata muuttaa käsilläseisontatekniikkaa niin, että ollessaan pyramidissa hän ei hae balanssia lainkaan. Tasapainonhaku, etenkin hand to hand – tekniikassa on kokonaan alamiehen tehtävä. Tästä syystä monilla käsilläseisojilla on vaikeuksia tehdä käsilläseisontaa pyramideissa varsinkin ylämiehinä, koska he ovat tottuneet hakemaan tasapainoa itse, mutta nyt sitä ei voi tehdä lainkaan. Jos pyramidissa molemmat sekä ylä- että alamies lähtevät balanssin hakuun, ei pyramidi tule pysymään kasassa, varsinkaan staattisena. Koska useimmissa pyramidisarjoissa alamies liikkuu ja vaihtaa asentoa, on hänen pidettävä balanssia omien liikkeiden mukaan, eikä ylämies sitä pysty tekemään.

Акробатика, издание третье, С. Кожевников, Издательство «Искусство»  
Москва 1984, 59-62



### 2.1. Alataso

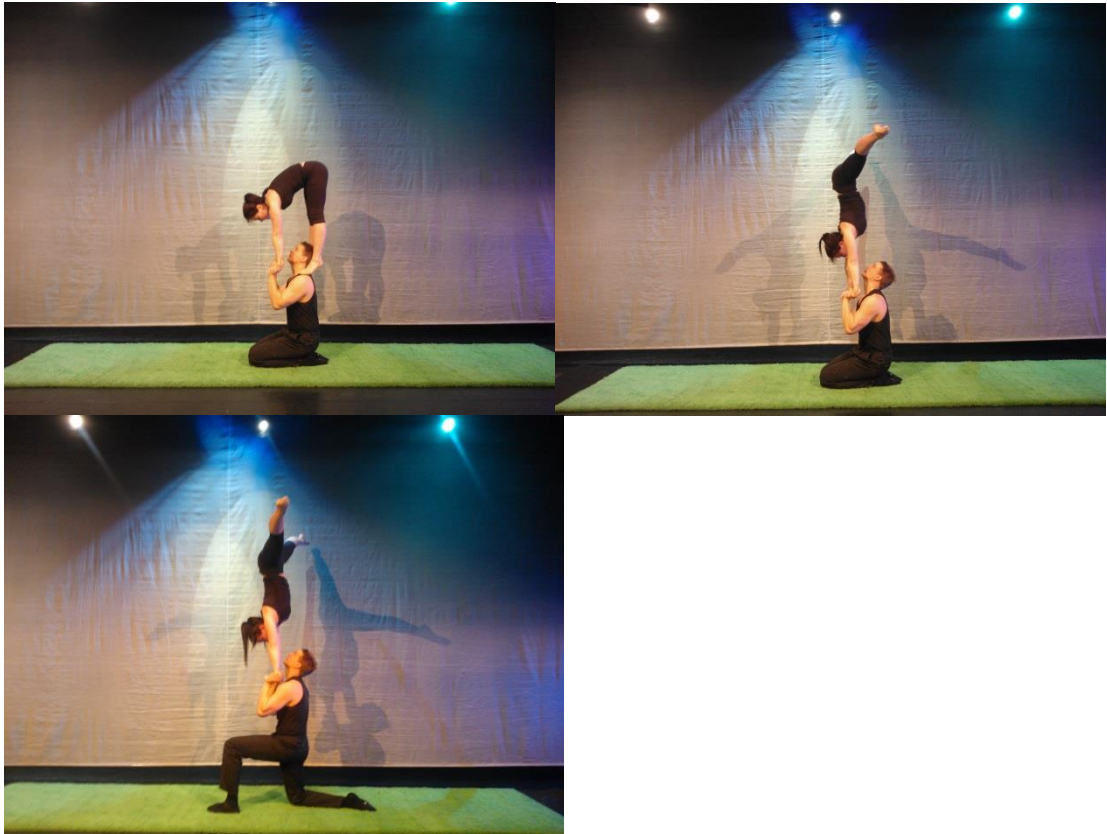
Ensimmäinen harjoitusvaihe lähtee maasta. Alamies makaa selällä ja nostaa lantion irti maasta. Alamiehen kädet ovat koukussa kyynärpäät maassa ja ranteet puristaa lantiota vasten. Ylämies seisoo alamiehen pään kohdalla siten, että alamiehen pää jää ylämiehen jalkojen väliin. Tämän jälkeen otetaan oikea käsiote, ja seuraavaksi lähtee ylämiehen ponnistus käsille. Ponnistus voi tapahtua joko erijalkaan tai tasajalkaan. Kun ollaan päästy käsilläseisonta-asentoon, ylämiehen jalkojen asento on omavalintainen, ne voivat olla joko haarassa, spagaatissa, puolispagaatissa tai yhdessä suorana. Ensimmäinen mainitsemani asento on helpoin balanssin kannalta. Alamiehellä kädet ovat tuettuina, joten mahdollisuus balanssin haulle on hyvin vähäinen. Alamiehellä aina, kaikissa harjoituksissa katse on ylämiehen korkeimmassa pisteessä eli tässä tekniikassa katse on varpaissa. Jos ylämiehen käsilläseisonta menee yli eli on liikaa vauhtia, on ylämiehen tultava pois kärrynpyörällä.



Ensimmäisen harjoituksen onnistuessa, tehdään muuten sama harjoitus, mutta nyt alamies pitää lantion koko ajan maassa. Alamiehen kynärpäät ovat kuitenkin edelleen tiukasti kiinni omassa vartalossa. Ylämiehellä sama lähtöasento ja käsilläseisontatekniikka, eli käytännössä ylämiehellä ei muutu mikään.



Tämän jälkeen siirrytään seuraavaan harjoitukseen, eli nyt alamies kääntyy maakaamaan vatsalle ja nostaa kynärpäät eteen maahan. Nyt ylämies tulee tähän käsilläseisontaan. Erityisenä huomiona alamiehen käsien asento, kädet eivät nojaa hartioihin (ellei kyseessä ole iso tai samankokoinen ylämies alamiehen kanssa). Tässä harjoituksessa alamies pystyy hakemaan balanssia jo paremmin kuin edellisessä asennossa.



## 2.2. Keskitaso

Seuraavaksi alamies menee istumaan polville niin, että peppu koskettaa kanta-päitä ja nostaa kädet koukkuun hartioiden eteen, kyynärpäät alas. Ylämies tulee käsilläseisontaan alamiehen käsiin ponnistamalla alamiehen hartioilta. Kun tämä harjoitus onnistuu, voidaan siirtyä seuraavaan, eli nyt alamies astuu toisella jalalla eteen ja toinen jää polvelle. Näin alamies pystyy hakemaan paremmin tasapainoa. Jos parin ylämies on isokokoinen tai lähes samankokoinen alamiehen kanssa, voi alamies nojata käsillään omia hartioita vasten. Tämä versio on helpompi, sillä nyt ei tarvitse kannatella käsiä, vaan ne ovat tuettuina. Patjat kannattaa asettaa eteen ja taakse, eli käytännössä alamies sijoittuu patjojen väliin. Jos käytössä on vain yksi patja, se kannattaa laittaa alamiehen eteen.

Jos ylämiehen käsilläseisonta jää vajaaksi, tämä pääsee turvallisesti jalat edellä maahan, mutta jos käsilläseisonta menee huonosti ja tulee yli, on parempi että edessä on pehmeä alusta poistulokäännöksen epäonnistumisen varalta.



### 2.3. Alamies seisomassa

Tässä kohtaa ollaan viimeisessä vaiheessa, eli hand to hand koukussa olevissa käsissä. Alamiehen tulee kiinnittää huomiota hänen perusasentoonsa. Selän pitää olla suorana ja kannatettuna, ranteet oikeassa asennossa ja linjassa (käsiote) ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Lantio on erityisen tärkeässä roolissa, se ei saa kääntyä sivulle. Lantion pitää olla samaan suuntaan kasvojen kanssa. Näin alamies seisoo hyvin kannatettuna. Jalat voivat olla joko vierekkäin tai sitten toinen jalka edessä niin, että jalkojen väliin voisi piirtää viivan. Alamiehen katse on aina ylämiehessä (lakipisteessä). Ylämies menee käsilläseisontaan ponnistamalla alamiehen hartioilta samalla tavalla, kuin edellisessäkin harjoituksessa. Seisomassa alamies voi halutessa myös auttaa ylämiestä ponnistamaan käsilläseisontaan antamalla oman tempon jaloilla. Alamies koukistaa polvia ja ”ponnauttaa” ylämiehen, josta tämä sitten ponnistaa käsilläseisontaan saakka. Tässä kohtaa olisi parempi käyttää isompia patjoja kuin keskitason harjoituksissa edessä ja takana, mutta jos käytössä on vain yksi patja, niin samalla tavalla sekin laitetaan alamiehen eteen.

### 2.4. Poistulo käsilläseisonnasta

Kun alamies on harjoitusvaiheissa maassa, pyramidista poistulot ovat ylämiehen vastuulla. Kun alamies on polvillaan, hän pystyy auttamaan ylämiestä ylimenevästä käsilläseisonnasta niin, että vie ylämiehen eteenpäin kaatuessa omat kädet ristiin hieman eteenpäin.



Näin tapahtuu käännös, ja ylämies pääsee turvallisesti jalat edellä maahan. Jos ylämiehellä käsilläseisonta jää vajaaksi, alamies kääntyy ja vie samalla tavalla omat kädet ristiin, jotta ylämies pääsee suoraan jalat edellä maahan. Alamiehen noustessa seisomaan, hän pystyy vielä paremmin auttamaan ylämiestä liikkumalla itse tarvittaessa suuntaan tai toiseen ja samalla tavalla viemällä kädet ristiin. Ylämies tulee maahan aina tasajalkaan, riippumatta alastulon suunnasta.

Ylämiehellä kädet oltava aina suorana, vaikka käsilläseisonta ei onnistuisikaan. Jos ylämiehen kädet koukistuvat tai hartialinja häviää (hartioista lähtee työntymään eteenpäin pää edellä), alamiehen on nostettava omat kädet ylös pitäen koko ajan kiinni ylämiehestä. Näin alamies onnistuu nostamaan putoavan ylämiehen jaloilleen.

#### Yli menevä käsilläseisonta

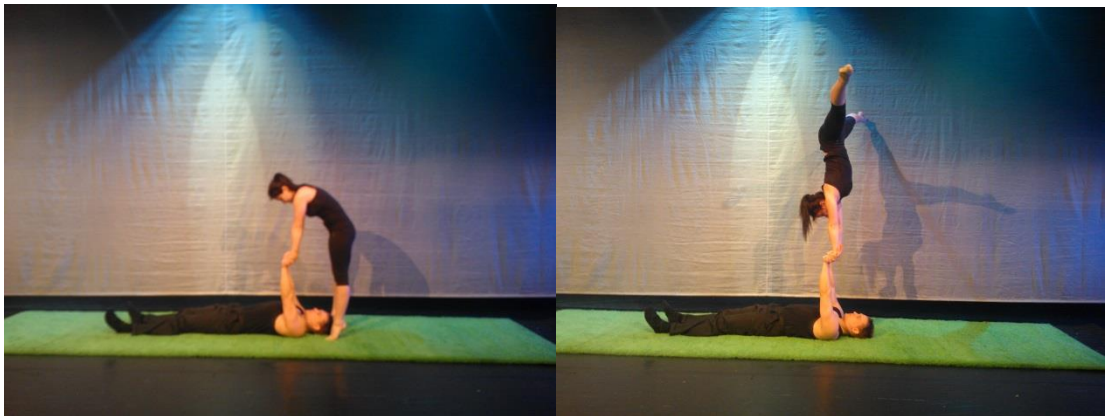


Vajaaksi jäänyt käsilläseisonta



### 3 HAND TO HAND – ALAMIEHEN SUORILLE KÄSILLE

Kun käsilläseisonta alamiehen koukussa olevissa käsissä onnistuu, seuraava vaihe hand to hand- tekniikassa on käsilläseisonta alamiehen suorilla käsillä. Ennen kuin tekniikka lähdetään harjoittelemaan seisomassa, pitää hallita alustava harjoitus maassa.



#### 3.1. Harjoitukset maassa

Tässä harjoituksessa alamies makaa selällään maassa, kädet suorina ylhäällä ja hartiat koko ajan maassa. Ylämiehen tehtävä on ponnistaa alamiehen käsiin ja jäädä käsilläseisontaan. Huomiona alamiehen ja ylämiehen käsien linjat käsilläseisonnassa. Tässäkin vaiheessa ponnistustyyli on omavalintainen, kuten edellisissä harjoituksissa. Jos ylämiehen on vaikeaa ponnistaa maasta alamiehen käsille, hän voi käyttää isompaa patjaa, josta sitten ponnistaa. Patja tulee aivan alamiehen päähän kiinni, ei kuitenkaan niin, että se häiritsee alamiestä. Käsilläseisontaa suorilla käsillä maassa voi alkaa harjoittelemaan samaan aikaan ensimmäisten, eli koukussa oleviin käsiin harjoitusten kanssa.



### 3.2. Alamiehen käsien suoristus tempoon

Maassa tapahtuvan harjoituksen jälkeen siirrytään seisomaan. Ensimmäinen vaihe mitä lähdetään tekemään, on pienet pumppaukset. Alamies lähtee vähitellen kyykkäämään ja vähän suoristamaan käsiään ylämiehen ollessa käsilläseisonnassa käsissä. Alastulossa alamies pehmentää laskua jaloillaan, eli samalla tavalla kyykkäämällä. Pumppaukset voivat aluksi olla hyvin pieniä, riittää että molemmat tuntevat liikkeen ja pitävät oman asentonsa kunnossa. Ylämies muistaa koko ajan työntää hartioista ylöspäin ja pitää selän suorana. Alamiehellä tarkka huomio selän asennossa, se ei saa notkistua. Yhdellä kerralla kannattaa tehdä 3-5 pumppausta ja tulla sitten pois käsilläseisonnasta. Pumppauksen korkeus kasvaa joka kerralla, eli ensimmäinen työntö on hyvin pieni, seuraava korkeampi jne. Pumppauksien jälkeen loppuasento on aina käsilläseisonta, eli pumppauksista johtuen käsilläseisonta ei saisi kaatua. Alastulo käsilläseisonnasta suorilla käsillä tapahtuu samalla tavalla kuin koukussa olevilta käsiltä. Poistulossa alamies voi joko viedä käsilläseisonnasta suorilta käsiltä koukkuun, tai ylämies voi tulla alas suoraan suorilta käsiltä. Patjoja kannattaa käyttää alamiehen molemmiin puoliin eli edessä ja takana.



Kun pumppaukset sujuvat hyvin ilman kaatumisia, alamies voi alkaa viemään pumppauksia suorille käsille asti. Aluksi riittää pelkästään nopea käynti suorilla käsillä (huom. alamiehen selkä koko ajan suorana ja hartioista työntö ylös käsiin ollessa suorina), ja sitten alas koukkuun. Kun ollaan päästy siihen vaiheeseen, että alamies saa vietyä kädet suorille asti, aletaan pidentämään käyntiaikaa suorilla käsillä.

Kun käsilläseisonta alkaa pysyä suorilla käsillä useampia sekunteja, voidaan kokeilla hieman eri tekniikkaa ylösmenolle. Alamiehellä sama työntötekniikka, eli hän kyykkää ja työntää käsillä samalla tavalla kuin edellisessäkin harjoituksessa. Nyt ylämies, joka on ollut tähän asti koko ajan tiukkana samassa asennossa, voi viedä jalat auki spagaattiin, kun alamies lähtee työntämään kyykystä käsiään ylös.



Eli ylämies pitää saman asennon (jalat tiukkana yhdessä) siinä vaiheessa, kun alamies lähtee kyykkäämään alas, mutta kun hän lähtee työntämään jaloistaan ylös, ylämies lähtee viemään jalkoja spagaattiin. Siinä vaiheessa, kun alamies saa suoristettu omat kädet suoriksi asti, ylämiehen jalat ovat kokonaan spagaatissa.

Eli ylämiehen jalat aukeavat spagaattiin samalla ajoituksella, kun alamiehen kädet suoristuvat. Tämä liike voi olla alamiehelle vähän kevyempi kuin edellinen (ylämiehellä jalat koko ajan yhdessä), koska tasapainon haku helpottuu. Spagaatti on verrattavissa haara-asentoon, jossa pysyminen on huomattavasti helpompaa kuin jalat yhdessä. Kun alamies lähtee temposta työntämään käsiään suoriksi, hän joutuu nostamaan koko ylämiehen vartalon verran ylös, mutta kun ylämies avaa jalkoja spagaattiin, jalat jäävät paikoilleen. Näin alamies nostaa ainoastaan ylämiehen ylävartaloa ylös, mikä on huomattavasti kevyempää. Alastulo spagaatista suorilla käsillä tapahtuu tasajalkaan, vaikka ilmassa ne olisivatkin spagaatissa. (Marina Vavilova)



### 3.3. Ylämies suoraan suorille käsille

Kolmas, suhteellisen helppo tapa päästä käsilläseisontaan suorille käsille on suora meno sinne. Alamiehellä kädet ovat alusta asti suorana ja sama kannatettu asento linjoiheen. Ylämies seisoo alamiehen hartioilla, omat kädet ja alamiehen kädet ovat valmiiksi suorina. Alamiehen tempostä lähtee ylämies ponnistamaan suoraan suorille käsille.

## 4 PÄÄTELMÄT

Hand to hand-tekniikassa on monia harjoitteluvaiheita. Riippumatta pariakrobaattien tasosta ja taustasta, ruvetessa harjoittelemaan temppua ensimmäistä kertaa, on aloitettava alatason harjoituksista. Sen jälkeen pari voi siirtyä seuraaviin harjoituksiin oman edistymisen mukaan.

Molemmilla pareista on erittäin tärkeässä roolissa heidän asentonsa. Ylämiehellä kädet oltava käsilläseisonnassa aina suorina, työntö hartioista ylöspäin sekä oltava aivan tiukkana. Ylämiehen on myös muistettava, että balanssin haku on ainoastaan alamiehen tehtävä. Alamiehen on myös tarkkailtava asentoonsa, erityisesti omaa ryhtiä, lantion suuntaa ja käsien ja hartioiden linjaa etenkin hand to hand suorilla käsillä.

Jos parin akrobaatit ovat keskenään lähes saman kokoiset, tekniikassa on olemassa hepotuksia. Alamies voi viedä kaikissa harjoituksissa (lukuun ottamatta alatason selinmakuulla tapahtuvia harjoituksia) omat ranteet omille hartioille. Näin käsilläseisonnasta tulee tuettu, eikä alamiehen tarvitse kannatella ylämiehtään pelkkien käsien varassa.

Isoja paksuja patjoja on hyvä käyttää heti keskitason harjoituksissa, jotta ylämiehen käsilläseisonta ei jää kiinni korkeuden pelosta. Alatason harjoitukset eivät vaadi paksuja patjoja niiden pienen korkeuden vuoksi. Etenkin kun alamies nousee seisomaan on erityisen tärkeää käyttää patjoja alastuloa varten.

Pariakrobatia vaatii täyttä luottoa kumppaniin. Ylämiehen on luotettava alamieheensä ja olla varma siitä, että tempun epäonnistuessa hän pääsee turvallisesti maahan alamiehen kiinni ottamana. Alamiehen on myös luotettava pariinsa ja olla varma siitä, että hän ei esimerkiksi lähde peruumaan temppua kesken kaiken. Molemminpuolinen luottamus on erittäin tärkeää.

## LÄHTEET

- European Federation Of Professional Circus SCHOOLS (FEDEC), Basic Circus Arts Instruction Manual, 2007
- С.Кожевников 1984, Акробатика – издание третье, дополненное, Москва: Издательство «Искусство», 11, 35-36, 59-62
- Под общей редакцией доцента В.П. Коркина 1981, Спортивная акробатика, Москва: Издательство «Искусство и спорт», 39, 160-161
- М.И. Цейтин 1969 – пособие для тренеров ДЮСШ и секций акробатики школьных коллективов физической культуры, Минск: «Беларусь», 89-91
- Paul W. 2010, Convict Conditioning, Dragon Door Publications, Inc. ( Käännös venäjänkielille: ООО Издательство «Питер», 2015)











